

Die Welt der Gartenkräuter

Kräuterauswahl
Bodenansprüche
Beetformen

Christine Nimmerfall

Kräuterpädagogin

www.Lebendiges-naturerleben.de

cnimmerfall@gmx.de

Wichtige Küchen-, Heil- und Wildkräuter

Küchenkräuter

- Basilikum
- Bohnenkraut
- Dill oder Fenchel
- Dost oder Thymian
- Kapuzinerkresse
- Liebstöckel
- Petersilie
- Salbei
- Schnittlauch

Heilkräuter

- Beifuß oder Majoran
- Beinwell
- Johanniskraut
- Lavendel
- Melisse
- Pfefferminz
- Ringelblume
- Rosmarin
- Wermut

Wildkräuter

- Brennnessel
- Frauenmantel
- Gänseblümchen
- Giersch
- Löwenzahn
- Malve, Wilde
- Schafgarbe
- Spitzwegerich
- Wiesenknopf, Kleiner

Wichtige Küchen-, Heil- und Wildkräuter

Küchenkräuter

- **Basilikum**, stärkt den Magen, fördert die Verdauung, antibakteriell, beruhigend
- **Bohnenkraut**, Verdauungsbeschwerden, Atembeschwerden, Hautirritationen
- **Dill** oder **Fenchel**, entzündungshemmend, schmerzlindernd, lindert Blähungen
- **Dost** oder **Thymian**, Atemwegsbeschwerden, Verdauung, entkrampfend
- **Kapuzinerkresse**, Immunsystem stärkend, Atemwegserkrankungen, Blase
- **Liebstockel**, entzündungshemmend, harntreibend, Harnwegsinfekte
- **Petersilie**, antibakteriell, krampflösend, antioxidativ
- **Salbei**, antimikrobiell, antiviral, krampflösend, schweißhemmend
- **Schnittlauch**, antientzündlich, antioxidativ, blutreinigend, schleimlösend

Kräuterhügel

Steineinfassung,
niedriges Hochbeet,
eine lockere
Steinschichtung
ist ein vielfältiger
Lebensraum für
kleine Tiere



Wichtige Küchen-, Heil- und Wildkräuter

Heilkräuter

- **Beifuß**, durchblutungsfördernd, beruhigend, verdauungsfördernd
- **Beinwell**, schmerzlindernd, entzündungshemmend, abschwellend, wundreinigend, wundheilend, durchblutungsfördernd
- **Johanniskraut**, Stimmung aufhellend, wundheilend, schmerzlindernd
- **Lavendel**, beruhigend, schlaffördernd, entspannend, wundheilend,
- **Melisse**, Magen-Darm-Probleme, Blähungen, Galle, nervliche Belastung
- **Pfefferminz**, krampflösend, gallenflussfördernd, antimikrobiell, antiviral
- **Ringelblume**, wundheilfördernd, entzündungshemmend, antibakteriell
- **Rosmarin**, durchblutungsfördernd, Muskel- u. Gelenkschmerzen, Kreislauf anregend
- **Wermut**, Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit, Galle

Wichtige Küchen-, Heil-, und Wildkräuter

Wildkräuter

- **Brennnessel**, harntreibend, schmerzstillend, entzündungshemmend
- **Frauenmantel**, entzündungshemmend, krampflindernd, Frauenbeschwerden
- **Gänseblümchen**, Hautprobleme, Magen-Darm Beschwerden, Atemwege
- **Giersch**, entwässernd, Harnsäure lösend, appetitanregend, entgiftend
- **Löwenzahn**, harntreibend, Galle-Sekretion anregend, Blähungen, Fettstoffwechsel verbessernd
- **Malve, Wilde**, beruhigt Schleimhautreizungen, Atemwege, Verdauungstrakt
- **Schafgarbe**, entzündungshemmend, antibakteriell, krampflosend, blutstillend
- **Spitzwegerich**, Immunsystem stärkend, Hustenreiz lindernd, Lunge stärkend
- **Wiesenknopf, Kleiner**, schleimlösend, entzündungshemmend, harntreibend, blutstillend, heilungsfördernd bei Wunden, Immunsystem stärkend

Giersch – *Aegopodium podagraria*

Vielfältige Verwendungsmöglichkeiten



- Junges Grün wie Petersilie
- Salat
- Smoothie
- Grünes Power Pulver
- Suppe
- Gemüsepfanne
- Auflauf
- Spinat
- Quiche
- Grünes Omelette, Knödel, Spätzle

Kleiner Vergleich der Vitamin- und Mineralstoffgehalte der Wildpflanzen mit den Kulturpflanzen

Mineralstoffgehalt (in Milligramm pro 100 g Pflanze)					
Kulturpflanze	Magnesium	Eisen	Wildpflanze	Magnesium	Eisen
Kopfsalat	11	1,1	Vogelmiere	39	8,4
Chicoree	13	0,7	Franz.kraut	56	14,0
Weißkohl	23	0,5	Huflattich	58	3,8
Rotkohl	18	0,5	Knöterich	69	3,9
Blumenkohl	17	0,6	Wilde Malve	58	5,1
Mittelwerte	16,4	0,68	Mittelwerte	56	7,04

- ▶ 100 g frischer Spinat enthalten 3,4 mg Eisen
- ▶ 100 g frische Brennnessel enthält 4,1 mg Eisen, dass für den Körper um ein vielfaches besser aufgenommen wird (keine Oxalsäure)

Vitamin C (in Milligramm pro 100 g Pflanzen)				Provitamin A (Carotiningehalt) (in Mikrogramm pro 100 g Pflanzen)			
Kulturpflanze		Wildpflanze		Kulturpflanze		Wildpflanze	
Endiviensalat	10	Bärenklau	291	Rotkohl	2,5	Giersch	114
Chicoree	10	Gr.Brennnessel	333	Blumenkohl	1,73	Wiesenkerbel	119
Kopfsalat	13	Weidenröschen	351	Wirsing	6,5	Brennnessel	123
Gr. Bohnen	20	Gr.Wiesenknopf	360	Weißkohl	7,0	Gr.Wiesenknopf	151
Spargel	21	Gänsefingerkraut	402	Chinakohl	7,83	Wilde Malve	101
Mittelwerte	14,8		347.4	Mittelwerte	5,11		121,6

- ▶ Quelle: FRANKE, W., Institut für Landwirtschaftliche Botanik der Universität Bonn, Ernährungswissenschaftliche Umschau

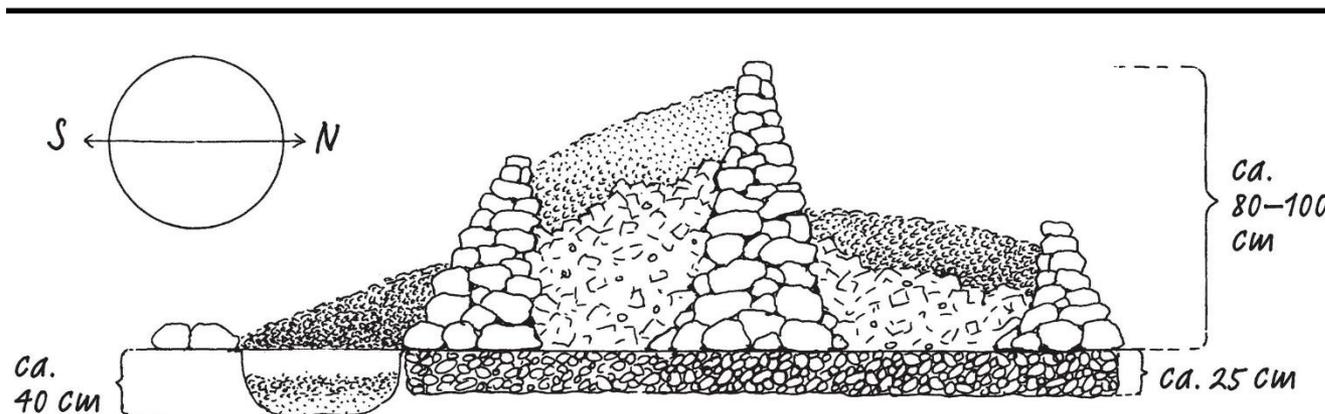
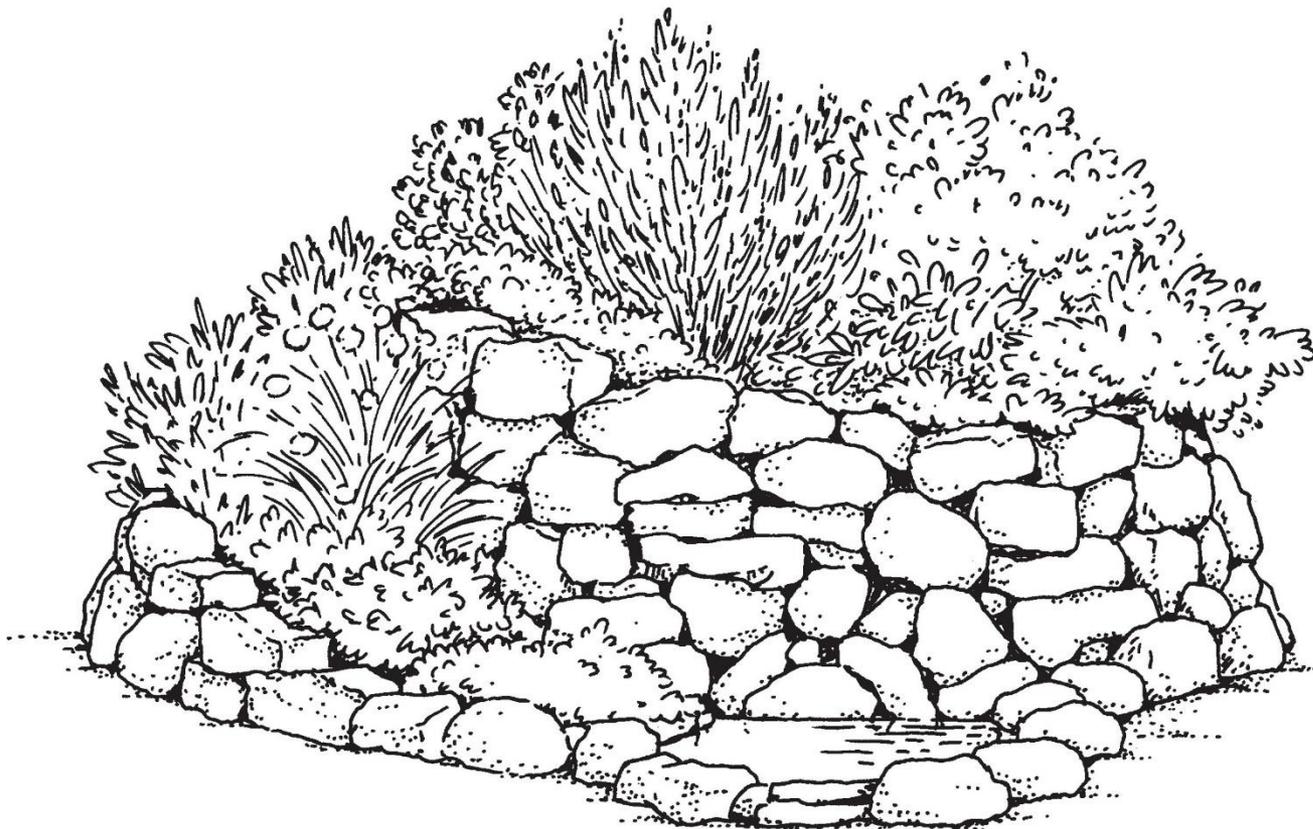
Die vier Klimazonen der Kräuterspirale

In einer Kräuterspirale werden die natürlichen Bedürfnisse der Pflanzen wie z.B.:

- unterschiedliche Bodenverhältnisse,
- Temperaturen,
- Feuchtigkeit

aus den verschiedenen Klimagebieten auf kleinstem Raum nachempfunden.

Zwei Meter Durchmesser werden mindestens benötigt. Die Ausrichtung ist in Süd/Nord.



Quelle: www.Mein-schöner-Garten.de

Substrate mischen

Zone 1 Mittelmeerzone

2/3 grober Kies und Sand, 1/3 normale Gartenerde, 1 Liter Kompost je m² oberflächlich mit einarbeiten

Zone 2 – 4 Normalzone

½ grober Kies und Sand, ¼ normale Gartenerde, ¼ gut abgelagerten Kompost

Zone 5 Humuszone

¾ normale Gartenerde, ¼ Kompost, oberflächlich einarbeiten

Zone 6 Wasserzone

Einen kleinen Teich modellieren mit 50-60 cm Wassertiefe, umweltverträgliche Folie verwenden oder alte Gefäße wiederverwerten.

Bodenansprüche

Zone 1 Mittelmeerzone

Boden durchlässig, mager
u. trocken, ganz oben

- Bergtee, griechischer
- Johanniskraut
- Lavendel
- Thymian
- Majoran
- Oregano
- Rosmarin
- Salbei
- Ysop

Zone 2 – 4 Normalzone

Mäßig feucht / humos
im mittleren Bereich

- Basilikum
- Bohnenkraut
- Dill
- Dost
- Estragon
- Fenchel
- Kerbel
- Koriander
- Melisse
- Ringelblume
- Schildampfer

Zone 5 Humose Zone

Nährstoffreicher Boden,
halbschattig, feucht, unten

- Garten-Bergminzen
- Liebstöckel
- Petersilie
- Schnittlauch
- Schnittknoblauch
- Kapuzinerkresse

Im Schatten

- Bärlauch
- Waldmeister

Bodenansprüche

Zone 6 Wasserzone

(Miniteich)

- Bachbunge
- Blutweiderich
- Brunnkresse
- Fieberklee
- Kalmus
- Mädesüß
- Wasserminze

Zone 7 Außerhalb

Große Stauden,
Wurzelausläufer

- Beifuß
- Beinwell
- Indianernessel
- Königskerze
- Pfefferminz
- Ringelblume
- Rose
- Wermut

Wildkräuter (Wiese)

(Kurzrasen, Magerwiese,
Halb-Fett-Wiese)

- Brennnessel
- Frauenmantel
- Gänseblümchen
- Giersch
- Löwenzahn
- Malve, Wilde
- Schafgarbe
- Spitzwegerich
- Wiesenknopf, Kleiner



**Kräuterrondell auf 2 Ebenen
oben Zone 1, der zweite Kreis ist Zone 2 und die Humuszone ist außerhalb.**

Erfolgsfaktoren

1. Richtiges Substrat (Kies und Sand, Lava oder Bims)
2. Richtiger Standort
3. Regelmäßiger Rückschnitt: Bei Halbsträuchern immer im belaubten Bereich bleiben.
4. Ausreichender Pflanzabstand
5. Winterschutz: Größere Pflanzen in Töpfen umwickeln, kleinere Töpfe in Kisten mit Laub und Stroh stellen, bedingt winterharte Pflanzen im Haus kühl und hell überwintern.

Einkaufsmöglichkeiten für Kräuter

- Gärtnerei Frumm, Dietwies 7, 83413 Fridolfing
- Bio-Gärtnerei, Horizont, Heubergweg 1, 83308 Trostberg
- Bio-Staudengärtnerei Müller, Thal 5, 83564 Soyen
- Gärtnerei Dietl, Oberstetten 2, 83317 Teisendorf
- Regionale Märkte und Gartenmessen

Weitere Quellen zum Kräuterkauf (Versand)

- <https://www.bio-kraeuter.de/> Christian Herb, Kempten
- <https://www.stauden-spatzundfrank.de>
- <https://www.gaissmayer.de>
- <https://www.syringa-pflanzen.de/>
- <http://www.kraeuter-und-duftpflanzen.de>
- www.bio-gaertner.de/Bezugsquellen/Kraeuter-Heilkraeuter-Arzneipflanzen-und-Gewuerzpflanzen

Schöne Beschreibung der Lebensbereiche von Pflanzen

- Pflanzen <https://www.gaissmayer.de/web/shop/service/lexikon/lebensbereiche/>

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

Viel Freude und Spaß
beim Kräuteraanbau!